

がん検診もセットで
受けられます！

申込受付が始まります！

集団健康診査

実施日・会場	受付時間・定員	がん検診セット
11月17日(月) 益田市人権センター	9:00～11:00 (60名) 13:00～14:00 (30名)	①大腸がん ②胃がん ③肺がん ・肝炎ウイルス検査
11月18日(火) 益田市人権センター	9:00～11:00 (60名)	・肝炎ウイルス検査

料 金 500円 (後期高齢者医療保険加入者・生活保護世帯の方は無料)

申込期間 9月11日(木)～10月22日(水)

申 込 先 市健康増進課 ☎31-0214
(平日 8:30～17:15)



「協会けんぽ」の被扶養者の方も受診できます

この集団健診は、全国健康保険協会（協会けんぽ）の被扶養者の方も受診することができます。受診券等の問い合わせは、協会けんぽ 島根支部（☎0852-59-5139 音声案内②）までお願いします。

健康 & 9月
子育てだより

問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)
健康増進課 ☎31-0214
地域医療対策室 ☎31-0213
子ども家庭支援課 ☎31-1381
子ども福祉課 ☎31-0243
美都地域総務課 ☎52-2312
匹見地域総務課 ☎56-0302
メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

『がん検診のみ』の受診もできます

①大腸がん検診 料金 800円

*検査容器は11月10日頃にご自宅へ郵送します。

②胃がん検診 料金 1,100円

③肺がん検診 料金 300円

9月はがん征圧月間です

受けよう がん検診

益田市では進行した状態で
がんが見つかる方が
とても多いです！

益田市の現状

男性は胃がん、大腸がんの死亡率が高い

女性は胃がん、子宮頸がんの死亡率が高い

※ 40～64歳年齢調整死亡率の全国、島根県との比較

～益田市が実施しているがん検診～

種 類	対象者	受診間隔
胃がん	40歳以上	年1回
肺がん		
大腸がん		
乳がん	40歳以上 (施設検診は69歳以下)	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	

自覚症状が
あってからでは
遅いんです。



益田市 がん検診

検索

40～69歳の方限定!!

～生活習慣病予防教室～

益ます元気教室

医師による病気のしくみや原因、その予防についての話と
栄養士による食事のポイントについての話のほか、
測定会や体験を交えた内容も予定しています。



糖尿病予防講座

- 病態編 9月12日(金)
講師：たかせ内科 高瀬裕史 医師
- 栄養編 9月24日(水)
講師：市栄養士

高血圧・脳卒中予防講座

- 病態編 10月22日(水)
講師：なかしまクリニック 中島良光 医師
- 栄養編 11月14日(金)
講師：市栄養士

場所：市立保健センター 3階大ホール
(益田駅前ビル EAGA 内)
時間：14:00～15:30

【申込み・問い合わせ先】
市健康増進課 ☎ 31-0214

こちらから申し込みができます▶



フレイル予防のための

運動教室「まめな教室」

申込
不要

【日 時】 9月3日(水) 13:30～15:00

【場 所】 市立保健センター

※ロコモ度テスト、体組成計の測定を希望される方は、13:00に
会場にお越しください。

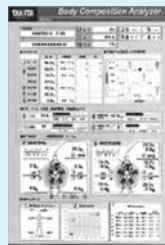
【内 容】 ○座ってできるリズム体操

講師：太陽フィットネスクラブ石見 運動指導者

○講話「食事の大切さ」(市栄養士)

※タオル・飲み物をお持ちのうえ、動きやすい服装で
お越しください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214



6月の教室では座ってできる筋力アップ
体操を行いました。体組成計(写真右が結
果用紙)では筋肉量や体脂肪量がわかりま
す。測定結果から運動のポイントについ
ても、岡健康運動指導士よりお話しして
いただきました。

医師会
健康まつり

&

健康ますだ市 21
フェスティバル

日 時

10月26日 日 10:00～14:00

場 所

島根県芸術文化センター「グラントワ」

子どもから大人まで楽しめる健康イベントを、益田市医師会と健康ますだ市 21 推進協議会が共同で開催します。講演会や参加型・体験型イベントを多数企画しています。

「楽しみながら学べ、実践できるイベント」です。家族で仲間で地域で健康づくりに取組む 1 日にしませんか。たくさんの参加お待ちしております!!

※詳細は広報ますだ 10月号でお知らせします。

9月10日～16日は「自死防止週間」です

昨年、国ではおよそ 20,000 人、県ではおよそ 100 人の尊い命が自死により失われています。自死に至る原因はひとつではなく、さまざまな原因があると言われています。健康問題、仕事の悩み、生活苦、家族不和、子育ての悩み、男女問題などさまざまな要因が連鎖する中で、自分一人ではどうしようもない状況に陥り自死に追い込まれることがあります。自死に追い込まれるという危機は、誰にでも起こりうる可能性があります。自分や周囲の人の心の不調に気づいたら、早めに相談しましょう。

※益田市では自死遺族の心情に配慮し「自死」という言葉を使用します。

周りにいつもと様子の違う人はいませんか？

こころの不調は自分では気づきにくいことがあります。以前と異なる症状に気づいた場合は、体調について尋ねてみましょう。症状が続く場合や生活面で支障がある場合は、専門機関に相談するように求めてください。

あなたのこころ、お元気ですか？

ここ 2 週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | (はい・いいえ) |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | (はい・いいえ) |
| 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | (はい・いいえ) |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない | (はい・いいえ) |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | (はい・いいえ) |

周りの人が気づく症状

- ☐ 反応が遅い
- ☐ 表情が暗い
- ☐ 人との交流を避ける
- ☐ 体調が悪いと訴える
- ☐ 飲酒量が増えている
- ☐ 遅刻・早退・欠勤が増える
- ☐ 身なりにかまわなくなる



心の健康づくりのシンボルマーク
『ハートメガフォン』

→『はい』が、「2 項目以上」あり、「2 週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、専門家（医療機関・保健所・心と体の相談センターなど）への相談をお勧めします。

（出典 大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H 14）

心の健康に関する相談機関

- 島根県立心と体の相談センター ☎ 0852-21-2885 平日 9:00 ～ 17:00
- 益田保健所 健康増進課 …… ☎ 31-9545 平日 8:30 ～ 17:15
- 益田市役所 健康増進課 …… ☎ 31-0214 平日 8:30 ～ 17:15
- 島根いのちの電話 …… ☎ 0852-26-7575 月～金曜日 9:00 ～ 22:00 / 土曜日 9:00 ～ 翌日曜日 22:00
- #いのちSOS（フリーダイヤル・無料）☎ 0120-061-338 毎日 24 時間

ひとりで悩まずに
ご相談ください

つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしい

自死を含むこころの悩みなどをご相談ください。

専門スタッフが話をお聴きします。

（必要に応じて、他の支援機関や相談窓口などの情報提供も行います）

松ヶ丘病院 ☎ 22-8711（月～金曜日）9:00 ～ 16:30

その他の電話相談・SNS での相談



まもろうよこころ

検索



難病専門相談
（膠原病内科）

身体の不調（原因不明の発熱、関節や筋肉の痛みやこわばり等）が続く、受診しても原因がわからずつらい、難病（関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、皮膚筋炎及び多発性筋炎等）と診断されているが療養生活をどうしたらよいか等、患者やその家族を対象に、専門医による個別のオンライン相談を行います。相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 ①10月20日(月)
②11月17日(月)
いずれも13:30～16:30

場 益田保健所 応接室
担当医 島根大学医学部
附属病院 膠原病内科医
一瀬 邦弘 先生

☆相談を希望される方は、それぞれの期間内に電話で申し込みください。

申込期間
①9月22日(月)～10月3日(金)
②10月20日(月)～10月31日(金)

申問 益田保健所医事・難病支援課
☎ 31・9549

新規参加者
募集中!!

自分のために、家族のために参加してみませんか！

益田市スマート・ヘルスケア推進事業のご紹介

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか？

「測るだけヘルスチェック」は、益田市・大学（島根大学・岡山大学）をはじめ、益田市医師会や協力企業と連携し、市民の皆さんの健康をサポートする取組です。

対象者 益田市に在住または勤務する **20～74 歳の方**

測定期間中に継続して取組むことができる方
(脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がある方は要相談)
※参加の同意が得られる方に限ります。

測定期間 測定開始から 1 年間、それ以降も延長して参加できます。

(血圧)

- ・測ると自動で岡山大学にデータが送られます。
- ・朝と夜に 2 回ずつ測ります。



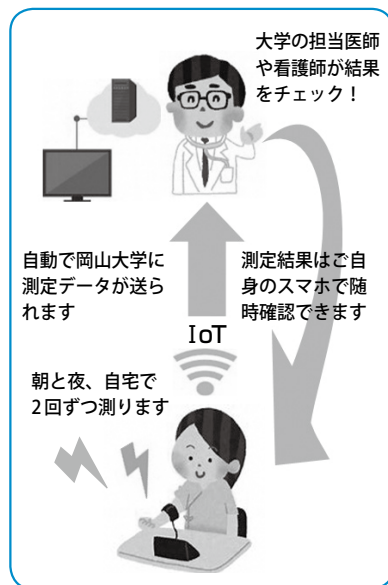
その他 血圧測定結果は、ご自身のスマホでグラフ・一覧表の確認ができます。尿検査、食事調査等も参加できます（任意）。

1 年間継続参加者は頭部 MRI 検査が無料で受けられます。

※血圧計の貸し出し・参加費・検査費等すべて無料です。

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行います。

いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取り扱いには十分留意します。



参加者の声…令和 6 年度参加者アンケート結果（回答者 288 名）より

本当に早くから参加すればよかった
な—とつくづく思っています。今は毎
日朝夕と血圧を測っています。いつも
ありがとうございます。(70 代女性)

食品成分を気にして
買い物するようになりました。(30 代男性)

私は 2020 年 12 月に本事業に参加した。
このおかげで血圧測定と活動量計測定が習慣
化した。日々の数値を記録している。現在お
おむね健康で生活できているのは本事業のおか
げである。感謝している。(70 代男性)

参加までの流れ 1 (ワン) 2 (ツー) 3 (スリー)

1 まずは下記の
窓口へ電話

2 説明会に参加し、
同意書にサイン

3 機器を受け取り、アプリの
初期設定 (スマホを持参)

測定
スタート

お知らせ 益田ヘルスケア推進協会事務所が、医師会病院敷地内に移転しました。

申込み・説明会に関すること

家族や職場の仲間、友達などグループ
での参加也大歓迎です。興味、関心
のある方、まずはご連絡ください!!

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会

☎ 32-3251

(火～金曜日 10:00～16:00)



【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134 (平日 8:30～17:15)